

Du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août, retrouvez les lieux où vous rafraîchir, ouverts à tous par nos partenaires :

- 1 Mairie du 14e**  
2, place Ferdinand-Brunot  
**Mairie annexe**  
26, rue Mouton-Duvernet

  - Lun., mar., mer. et ven. : 8h30-17h  
Jeudi : 14h-19h30  
Samedi : 9h-12h30
  - Espace calme - Accès libre
- 2 Bibliothèque**  
**George Brassens**  
38, rue Gassendi

  - Mardi au vendredi : 13h à 19h  
Samedi : 10h à 18h
  - Fermé les jours fériés  
Espace calme - WIFI
- 3 Centre Paris Anim**  
**Marc Sangnier**  
20, avenue Marc-Sangnier

  - Lundi au vendredi de 10h à 18h
  - WIFI Adapté aux familles
- 4 Bibliothèque**  
**Benoîte Groult**  
25, rue du Commandant René-Mouchotte

  - Mardi au vendredi : 13h-18h  
Samedi : 10h-18h
  - Espace calme - WIFI
- 5 EHPAD Tiers-Temps**  
24-26, rue Rémy-Dumoncel

  - Lundi au vendredi : 11h-19h
  - Sur RDV : 01.40.64.18.20  
Espace calme - Adapté aux familles
- 6 Résidence Autonomie**  
**Notre-Dame de Bon Secours**  
68, rue des Plantes

  - Lundi au dimanche : 10h-19h
  - Prévenir par téléphone 01 40 52 43 71  
Espace calme - Climatisé
- 7 Bibliothèque Aimé Césaire**  
5, rue de Ridder

  - Mardi au jeudi : 14h-18h  
Mercredi et samedi : 10h - 18h
  - Espace calme - Salle tempérée
- 8 EHPAD Furtado Heine**  
5/7, rue Jacquier

  - Lundi au vendredi : 9h-18h
  - Prévenir par téléphone 01 45 45 43 67  
Adapté aux familles
- 9 Association Florimont**  
9, place Marcel-Paul

  - Mardi au samedi : 14h-18h
  - Espace calme - Adapté aux familles
- 10 Espace Jeunesse**  
**Le Miroir**  
103, boulevard Jourdan

  - Mardi au samedi : 13h30 à 19h  
Fermé du 26 août au 03 septembre
  - WIFI Adapté au travail
- 11 Jardin partagé de l'Aqueduc**  
18, rue Thomas-Francine

  - Samedi au dimanche : 14h-18h
- 12 Jardin partagé Vert-Tige**  
27, rue Coulmiers

  - Samedi-dimanche : 15h-18h
  - Espace calme - WIFI
- 13 EHPAD Korian**  
**Jardin d'Alésia**  
187 bis, avenue du Maine

  - Toute la semaine : 10h à 18h
  - Espace calme - Adapté aux familles
- 14 MPAА Broussais**  
100, rue Didot

  - Mardi au dimanche : 14h-19h
  - Fermeture du 25 juillet au 18 août  
Espace calme
- 15 EHPAD Alice Prin**  
9, rue Maria-Helana Vieira da Silva

  - Tous les jours : 9h30-17h30
  - Espace calme
- 16 La Guinguette de la Ressourcerie créative**  
187, rue de la Légion-étrangère  
Square du Serment de Koufra

  - Jeudi au samedi de 17h à 23h  
Fermeture en Août
  - Espace calme - Adapté aux familles



...CHALEURS...  
EN CAS DE FORTES  
Mairie 14e



Pour recevoir par mail les informations et événements de votre arrondissement, rendez-vous sur [mairie14.paris.fr](http://mairie14.paris.fr)

Une question, un projet ? [parlons14e@paris.fr](mailto:parlons14e@paris.fr)  
Tous les messages sont étudiés par la Maire ou un·e adjoint·e

# Ayez le bon « REFLEX » !

Le fichier **REFLEX** est un dispositif de suivi, d'accompagnement et de veille en direction des Parisiennes et des Parisiens les plus vulnérables (dès 65 ans ou à partir de 60 ans pour les personnes reconnues inaptes au travail, ainsi que les personnes handicapées).

Vous pouvez vous inscrire **par téléphone au 3975** ou **via le bulletin d'inscription** à retrouver à l'accueil de votre Mairie et à l'Espace Parisien des Solidarités, 14 rue Brézin. Vous pouvez également télécharger le bulletin sur [mairie14.paris.fr](http://mairie14.paris.fr).

**Famille, voisin·e, association, médecin... Vous pouvez aussi inscrire votre proche ou quelqu'un de votre entourage, après avoir recueilli son adhésion !**

Les bénéficiaires sont contactés par téléphone en période de canicule pour vérifier leur situation, évaluer leurs besoins et proposer des orientations.

Retrouvez sur le site de votre Mairie, toutes les informations essentielles et conseils pour mieux vivre la chaleur dans l'arrondissement durant l'été.

[mairie14.paris.fr](http://mairie14.paris.fr)

# Les espaces de fraîcheur dans le 14<sup>e</sup> arr.



-  Espaces tempérés
-  Espaces verts et/ou ombragés
-  Espaces verts ouverts la nuit
-  Espaces verts ouverts la nuit en cas d'activation du niveau 3 du plan canicule
-  Brumisateurs
-  Ombrières
-  Piscines / Baignade extérieure
-  Musées
-  Lieux de cultes

## Les bons gestes face aux épisodes de chaleur

-  Boire de l'eau régulièrement
-  Se mouiller le corps régulièrement
-  Manger en quantité suffisante, limiter sa consommation d'alcool
-  Éviter les efforts physiques et les sorties aux heures les plus chaudes
-  Maintenir son logement au frais
-  Donner et prendre des nouvelles de ses proches